

# 忘年会登山／鎌倉アルプス・大平山

**受講  
レベル**

- ☑登山経験なし、または過去に登山 1,2 回程度の方向け
  - ☐日頃よりご自宅近郊の山々へ日帰り登山以上を楽しんでいる方向け
  - ☐登山におけるご自身の体力、ご案内する登山装備の使い方にご理解がある方向け
- ※体力度:健康で自然の中を歩くのが好きな方。平坦で標高差 500m 以内。  
※装備(持ち物)については裏面記載の服装・道具を揃えてのご参加が必須です。



イメージ

簡単な読図をしながら、鎌倉アルプスの人気コース“天園ハイキングコース”を歩きます。建長寺・瑞泉寺・鶴岡八幡宮を繋ぐゆったりとしたコースで、大平山山頂からは富士山や相模湾を見渡すことができます。  
下山後は、鎌倉野菜を使った鎌倉イタリアンのランチコースをご用意しております♪  
解散後は鎌倉ショッピングもおすすめてです。

## 開催日：12月8日(土)

- 集合：午前9時00分 JR:北鎌倉駅  
解散：午後3時15分頃 JR:鎌倉駅  
募集人数：20名様(最少催行人員8名様)  
受講料：おとな女子登山部員価格/9,500円  
(一般価格/11,500円)

イメージ



- 天候・その他の現地事情によりコースが変更になる場合があります。
- 公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイドが同行致します。
- 受講料に含まれるのも/ガイド同行費、保険料、レストラン:Rans kamakura のランチコース※ドリンクは食後の1杯付

行程：北鎌倉駅(約20m)・・・建長寺・・・半僧坊・勝上献展望台・・・大平山(159m)・・・  
・・・瑞泉寺・・・「Rans Kamakura」でランチ♪・・・鎌倉駅(約10m)  
( )内数字:標高, ...:徒歩, [ 歩行時間:約3時間 ]

■国内旅行傷害保険について:「好日山荘登山学校」の実技講座では安心のためアトラストレックが契約者となり予めご旅行代金(受講料)に保険料を内包しており、下記補償内容を付保しておりますのでご確認ください。  
●死亡・後遺障害保険金額 300万円 ●入院保険金日額 4,500円 ●手術保険金 入院保険金日額の10倍(入院中の手術)または5倍(入院中以外の手術)の額をお支払いします。 ●通院保険金日額 3,000円 ●救済者費用等保険金額 100万円 ●賠償責任保険金額【※免責金額(自己負担額):0円】1,000万円  
●携行品損害保険金額【※免責金額(自己負担額):3,000円】5万円 (保険料1泊2日まで426円・3泊4日まで506円・6泊7日まで589円)  
※この保険は、株式会社アトラストレックを保険契約者として当社が主催する募集型企画旅行に参加の参加者全員を被保険者とする包括契約です。  
原則として、契約者が契約内容変更に関する請求権、解約請求権等を有します。

◆ 装備表 (○:必要な装備、△:あると便利な装備・お持ちの方はご持参ください) ◆

用具	登山靴	○	足首まで保護できるトレッキングブーツ	その他	ヘッドランプ	○	早朝、日暮れや夜間の行動に備えて
	バックパック	○	25ℓ～30ℓ程度の物		替え電池	○	ヘッドランプ用
	レインカバー	○	バックパックのサイズに合わせた物		地図	○	1/25000 地形図 ※お送りします。
	トレッキングポール	△	膝の負担を和らげます。プロテクター(先端保護)も		コンパス	○	プレートコンパス
服装	アンダーウェア	○	化繊やウールなど吸汗速乾性のインナー・肌着・タイツ		保険証	○	万が一に備えて。コピーでも可
	シャツ・ズボン	○	化繊やウールなど吸汗速乾性のシャツやズボン		救急用具	○	絆創膏や持薬など。ファーストエイドキット
	防寒着	○	フリースジャケット、ダウンジャケット等保温性のある物		防水バック	○	衣服などを濡らさないように
	レインウェア	○	防水湿性のあるセパレートタイプ、防寒・風着としても		ビニール袋	○	ゴミ袋に
	グローブ	○	防寒性のある薄手の手袋		日焼け止め	○	お肌の保護に。リップクリームも
	帽子	○	日除けや頭の保護に		タオル	○	
	サングラス	○	紫外線など目の保護に		ポケットティッシュ	○	
	靴下	○	ウールなど保温性とクッション性の高いもの		虫よけスプレー	△	
	スパッツ	△	雨水・泥の靴へ侵入を防ぎます		折り畳み傘	△	
	食べる	水筒	○		1ℓ以上。ハイドレーションがおすすめ		
サーモボトル		△	保温水筒。温かい飲み物を入れて				
行動食		○	アメなど歩きながらも食べられるもの				
昼食		○	オニギリやパンなど調理しなくてもよいもの				

上記アンダーウェア(インナー・タイツ等)とシャツ・ズボンの組み合わせ等はご自身のスタイルに合わせて工夫ください。